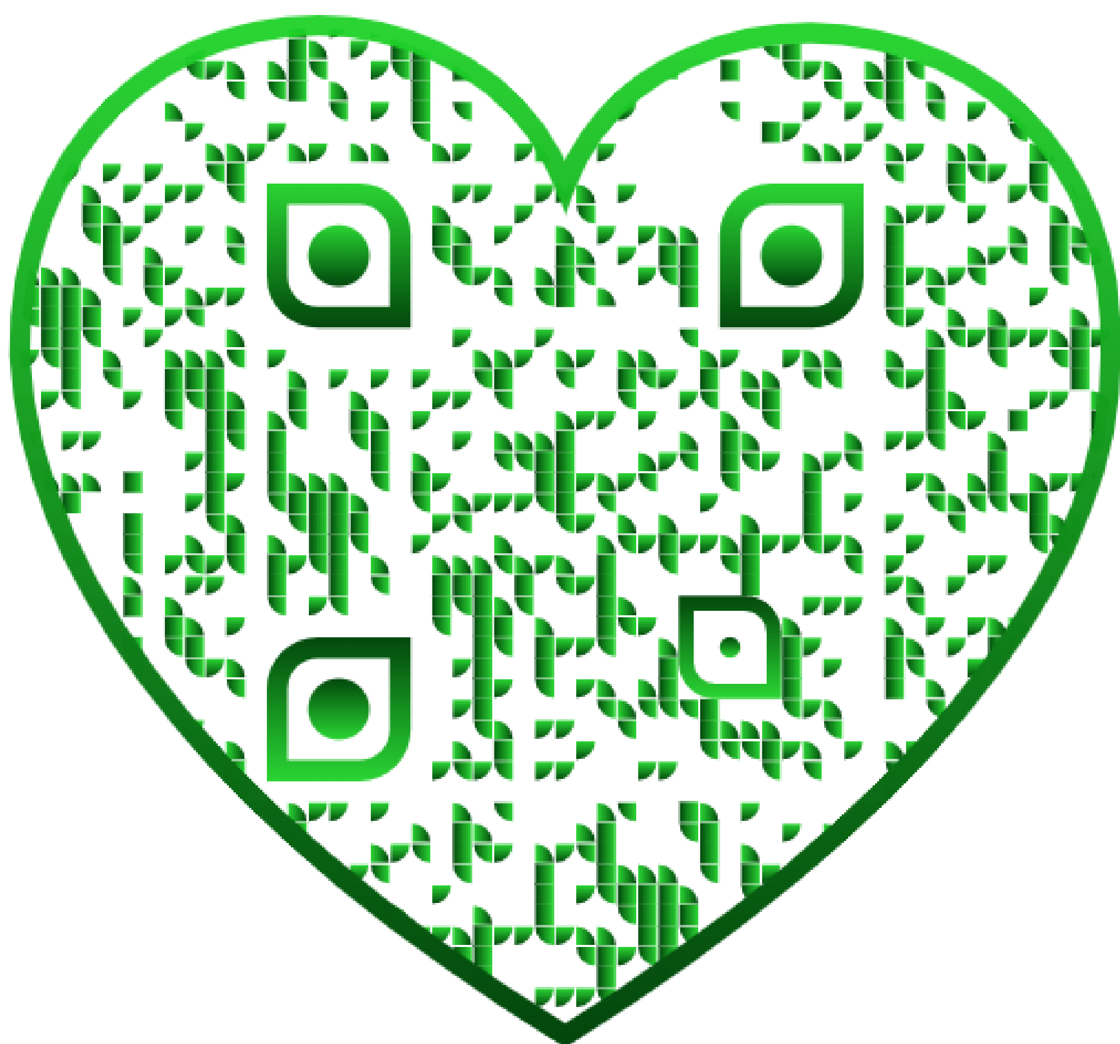
Machine Translated by Google

Efeitos das respostas ruminativas e distrativas a Humor deprimido na recuperação de memórias autobiográficas

Sonja Lyubomirsky e Nicole D. Caldwell

Universidade da Califórnia, Riverside, nossos estudos exploraram os efeitos da ruminação autocentrada vs. distração na recuperação de memórias autobiográficas por alunos disfóricos e não disfóricos. Os indivíduos induzidos a ruminar subsequentemente recordaram mais memórias autobiográficas com viés negativo na recordação livre (Estudo 1) e em resposta a solicitações de memórias (Estudo 2) do que os disfóricos que primeiro se distraíram de seu humor ou os controles não disfóricos. No Estudo 3, a ruminação disfórica levou os alunos a recordar eventos negativos como ocorrendo com relativa frequência em suas vidas e eventos positivos como ocorrendo com relativa pouca frequência. No Estudo 4, os juízes pontuaram transcrições dos pensamentos dos participantes expressos em voz alta durante a ruminação ou distração. As codificações revelaram que os ruminadores disfóricos geravam espontaneamente memórias mais negativas que as dos outros três grupos. As implicações de um estilo de resposta ruminativa para o progresso da terapia, bem como para melhorar a disforia e os processos cognitivos com viés negativo, são discutidas

ÕA maioria das psicoterapias, se não todas, exigem que os clientes explorem suas memórias autobiográficas – na forma de descrição de problemas e experiências de um passado muito recente (por exemplo, ontem) ou contemplando eventos de muito tempo atrás (por exemplo, a infância). No entanto, se o cliente sofre de humor deprimido, a queixa mais comum dos indivíduos que procuram terapia (Strickland, 1992), e mostra um estilo ruminativo de resposta a esse humor (Nolen-Hoeksema, 1991), ele ou ela pode gerar um conjunto de preconceitos negativos. de memórias. Por exemplo, uma mulher que se envolve em ruminações autocentradas (isto é, concentrando-se repetidamente nos significados e implicações dos seus sentimentos negativos) pode identificar os seus problemas atuais para



Machine Translated by Google

a terapeuta como divórcio e desemprego iminentes, relembrando discussões crescentes com o marido e repreensões do chefe, quando na realidade as discussões e as repreensões têm sido poucas e espaçadas. Este artigo relata quatro estudos que examinaram esse fenômeno, todos os quais testaram a hipótese geral de que a ruminação na presença de humor deprimido leva à recuperação de memórias autobiográficas com viés negativo.

As respostas ruminativas ao humor deprimido envolvem pensar sobre o quanto a pessoa se sente triste, apática e cansada (por exemplo, "Eu simplesmente não consigo seguir em frente"), questionando-se sobre as causas dos sintomas depressivos da pessoa (por exemplo, "O que há de errado comigo que eu sinto?" desta forma?"), e preocupando-se com suas implicações (por exemplo, "E se eu não conseguir reunir energia para ir trabalhar amanhã?"), sem fazer nada construtivo para aliviar os sintomas ou melhorar o humor (Nolen-Hoeksema, 1991). Assim, ao contrário daqueles que recentemente reconceituaram a ruminação como instrumental (Martin & Tesser, 1996; ver também Wyer, 1996), vemos as respostas ruminativas à disforia como um tipo de pensamento que geralmente não é adaptativo. Uma alternativa instrumental e adaptativa, por outro lado, é usar distrações agradáveis ou neutras para melhorar o humor e aliviar os sintomas depressivos antes de se envolver na resolução de problemas (Nolen-Hoeksema, 1991). As respostas distrativas são atividades e pensamentos que ajudam a desviar a atenção do humor deprimido e das suas consequências – por exemplo, sair para correr, ver um filme com amigos ou concentrar-se num hobby ou no trabalho.

Muitas pessoas acreditam que quando ficam deprimidas ou disfóricas, devem tentar concentrar-se interiormente e analisar os seus sentimentos e os seus problemas para obter auto-conhecimento e encontrar soluções. A tendência de se envolver em ruminação em resposta a um humor deprimido parece ser um estilo de enfrentamento relativamente comum (Rippere, 1977) e estável (Nolen-Hoeksema, Morrow, & Fredrickson, 1993; Nolen-Hoeksema, Parker, e Larson,

Machine Translated by Google

1994). Um número crescente de estudos, no entanto, sugere que, em vez de servir como antídoto para a depressão, o foco em si mesmo e a ruminação na verdade exacerbam e prolongam o humor deprimido (para revisões, ver Carver & Scheier, 1990; Ingram, 1990; Nolen-Hoeksema, 1991). ;Pyszczynski & Greenberg, 1987). A distração do humor, por outro lado, parece eliminar a disforia. Em estudos laboratoriais, as manipulações da ruminação ou do foco externo aumentam ou mantêm o humor deprimido em participantes disfóricos ou clinicamente deprimidos, enquanto as manipulações da distração ou do foco externo aliviam significativamente o humor deprimido (Barden, Garber, Leiman, Ford, & Masters, 1985; Fennell & Teasdale, 1984; Gibbons et al., 1985; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoek-sema & Morrow, 1993). Estudos longitudinais revelam que as pessoas que respondem à disforia que ocorre naturalmente (por exemplo, devido a eventos de vida negativos ou traumáticos) com um estilo ruminativo relatam períodos mais longos e mais graves de humor deprimido do que as pessoas que usam distrações agradáveis para controlar o seu humor (Nolen- Hoeksema & Morrow, 1991; Nolen-Hoeksema et al., 1993; Nolen-Hoeksema, McBride, & Larson, 1997; Nolen-Hoeksema et al., 1994; Wood, Saltzberg, Neale, Stone, & Rachmiel, 1990; ver também Saltzberg, 1992).

Por exemplo, indivíduos recentemente enlutados com um estilo de enfrentamento ruminativo ficaram mais deprimidos logo após a perda e durante os 6 meses seguintes do que pessoas sem um estilo de enfrentamento ruminativo, mesmo depois de seus níveis iniciais de disforia terem sido controlados (Nolen-Hoeksema et al. ., 1994). Anteriormente, argumentamos que a ruminação disfórica exacerba e prolonga o humor deprimido, em parte através de seus efeitos no pensamento negativo e na má resolução de problemas (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995). Vários estudos fornecem evidências de que as respostas ruminativas ao humor deprimido, em comparação com as que distraem, levam a atribuições pessimistas para problemas hipotéticos e experiências perturbadoras (por exemplo, “Parece que não tenho sucesso em nada que faço”); interpretações negativamente tendenciosas e distorcidas de eventos hipotéticos da vida (por exemplo

Machine Translated by Google

deve ser um perdedor para ficar em casa sozinho no sábado à noite"); e previsões pessimistas sobre o futuro após a faculdade (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995; ver também Pyszczynski, Holt, & Greenberg, 1987), a probabilidade de resolver os próprios problemas (Lyubomirsky, Caldwell, & Berg, 1997) e a probabilidade de se envolver em atividades divertidas (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993).Um estudo recente também sugeriu que as pessoas que respondem ao humor deprimido ruminando sobre si mesmas e seus sentimentos mostram habilidades prejudicadas de resolução de problemas (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995).Indivíduos disfóricos induzidos a ruminar geraram soluções menos eficazes para hipotéticos problemas interpessoais ou de realização do que indivíduos disfóricos induzidos à distração (ver também Brockner, 1979; Brockner & Hulton, 1978; Strack, Blaney, Ganellen, & Coyne, 1985). Em todos esses estudos, os participantes disfóricos instruídos a desviar a atenção de seu humor por 8 minutos não eram mais pessimistas ou prejudicados em seu humor. resolução de problemas do que não disfóricos.

Estudos naturalistas e correlacionais reforçam ainda mais as evidências laboratoriais. Pessoas que são propensas a ruminar quando disfóricas mostram mais pessimismo disposicional e menos tendência a se envolver na resolução ativa de problemas em momentos estressantes (Nolen-Hoeksema & Jackson, 1996; Nolen-Hoeksema et al., 1994). Por sua vez, o pessimismo disposicional e a falta de resolução de problemas medeiam parcialmente a relação entre a tendência para ruminar e níveis elevados de humor deprimido.

Como as respostas ruminativas ao humor deprimido promovem o pensamento negativo e a má resolução de problemas? Uma forma crítica pode ser melhorar as memórias dos indivíduos disfóricos sobre eventos negativos do passado. Na verdade, as memórias autobiográficas podem ser os elementos mais essenciais e básicos do pensamento e da resolução de problemas. Por exemplo, para chegar a uma conclusão pessimista (por exemplo, "Meu casamento está em apuros") ou fazer uma atribuição pessimista (por exemplo, "... e a culpa é minha"), um homem pode se lembrar de brigas recentes (embora triviais). com su

Machine Translated by Google

seu papel em iniciá-los. Ou, ao ponderar o que acontecerá se continuar deprimida, uma mulher poderá lembrar-se seletivamente de ocasiões em que os seus sintomas prejudicaram o seu trabalho ou a sua vida social e concluir: "Sou um fracasso". Da mesma forma, memórias com viés negativo podem interferir em todas as etapas do processo de resolução de problemas (D'ZuriUa & Goldfried, 1971). Por exemplo, um indivíduo pode perceber um problema (por exemplo, encontrar um novo emprego) como opressor e incontrolável, deixando de selecionar e implementar estratégias eficazes de procura de emprego (por exemplo, conseguir um “headhunter”, telefonar para contatos), depois de se lembrar de um trabalho medíocre. entrevistas na faculdade ou casos de feedback negativo recebido de colegas. Memórias autobiográficas negativamente tendenciosas podem, portanto, desempenhar um papel importante em uma série de processos cognitivos que melhoram a depressão, incluindo previsões e atribuições pessimistas; interpretações, inferências e conclusões depressivas e distorcidas; e estratégias ineficazes de resolução de problemas (cf. Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979).

É importante neste ponto notar a relação íntima, embora perigosa, entre ruminação, humor e memória. As pessoas normalmente se envolvem em ruminação – isto é, tentam responder perguntas sobre por que estão deprimidas e quais serão as consequências – gerando memórias relevantes do passado recente. Contudo, as respostas ruminativas ao humor deprimido tendem a chamar a atenção para a rede de memórias negativas associadas a esse humor, tornando essas memórias mais acessíveis e susceptíveis de serem facilmente recuperadas (por exemplo, Blaney, 1986; Bower, 1981,1991; Forgas, 1991). As respostas ruminativas também são autocentradas, aumentando a disponibilidade de pensamentos e memórias negativas sobre si mesmo (por exemplo, Duval & Wicklund, 1972; Pyszczynski et al., 1987; Pyszczynski, Hamilton, Herring, & Greenberg, 1989). Numerosos estudos forneceram evidências da ligação entre humores negativos e memórias negativas. Descobriu-se que indivíduos que estão leve ou clinicamente deprimidos ou nos quais foi induzido um humor triste recordam um maior número de eventos de vida infelizes.

Machine Translated by Google

(Clark & Teasdale, 1982; Natale & Hantas, 1982; Snyder & White, 1982), para relembrar experiências mais negativas (Clark & Teasdale, 1982; Lewinsohn & Rosenbaum, 1987; Madigan & BoUenbach, 1982) e recordar eventos negativos mais rapidamente (Lloyd & Lishman, 1975; Rholes, Riskind, & Lane, 1987; Teasdale & Fogarty, 1979; Williams & Scott, 1988) do que indivíduos não deprimidos ou aqueles em quem um humor feliz ou neutro tem sido induzido. Pessoas que ruminam enquanto estão deprimidas podem ter maior probabilidade de recuperar ou prestar atenção a essas memórias negativas e de usá-las na interpretação de sua situação atual. Por sua vez, estas memórias negativas podem exacerbar ainda mais o humor deprimido através dos seus efeitos no pensamento negativo e na má resolução de problemas (conforme descrito acima), alimentando assim um ciclo vicioso entre ruminação, humor e pensamento negativo (Teasdale, 1983).

Os estudos atuais

A hipótese primária explorada em nossos quatro estudos é que as instruções que induzem os indivíduos disfóricos a ruminar os levariam a recuperar memórias mais tendenciosas do passado do que as instruções que encorajam a distração. Por outro lado, não se esperava que a ruminação e a distração influenciassem a valência das memórias na ausência de humor deprimido.

Consequentemente, previu-se que os indivíduos não disfóricos gerariam as memórias menos negativas de todos os nossos participantes porque o seu humor não provocaria memórias negativas, porque é provável que tenham experimentado menos eventos negativos do que os indivíduos disfóricos e porque a ruminação e a distração não se apropriam. pera tem efeitos diferenciais sobre o pensamento negativo na ausência de humor deprimido (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995).

As memórias autobiográficas foram evocadas através de quatro paradigmas diferentes. No Estudo 1, os participantes tiveram 5 minutos para relembrar tantos eventos e experiências de suas vidas quanto pudessem. No Estudo 2, os participantes foram solicitados por um computador a recordar duas experiências positivas específicas e du

Machine Translated by Google

negativos. O Estudo 3 fez com que os alunos se lembrassem da frequência com que vivenciaram um conjunto predeterminado de eventos positivos e negativos (por exemplo, "Seu(s) pai(s) demonstra(m) amor"). Finalmente, o Estudo 4 fez com que os participantes expressassem os seus pensamentos em voz alta enquanto se envolviam em ruminação ou distração e não exigia que gerassem memórias por si só. Duas outras distinções entre nossos estudos merecem atenção. Primeiro, as memórias autobiográficas foram avaliadas quanto ao tom afetivo pelos próprios participantes no Estudo 1 e por juízes independentes e neutros nos Estudos 2 a 4. Em segundo lugar, os três primeiros estudos exploraram memórias que vieram à mente dos alunos imediatamente após terem ruminado ou distraído. - si mesmos, enquanto o Estudo 4 capturou memórias conforme elas ocorriam naturalmente no processo de ru

Estudo 1

Método

Alunos disfóricos e não disfóricos engajaram-se em uma tarefa ruminativa ou de distração e depois passaram 5 dias de chuva relembrando memórias pessoais de suas vidas. Posteriormente, os participantes avaliaram as memórias que geraram quanto ao seu tom hedônico. O humor deprimido foi avaliado antes e depois da tarefa de manipulação de respostas.

Participantes

Setenta e dois estudantes introdutórios de psicologia (48 mulheres e 24 homens) receberam créditos do curso pela sua participação neste estudo. Os participantes potenciais completaram o Inventário de Depressão de Beck (BDI; Beck, 1967) como parte de um pacote maior de questionários não relacionados administrados no início do trimestre. Recrutamos alunos com pontuações no BDI acima de 16 para o grupo moderadamente disfórico e alunos com pontuações no BDI abaixo de 5 para o grupo não disfórico. Como o BDI demonstrou alta estabilidade teste-reteste dentro de 2 semanas entre universitários (r = 0,90 de Pearson; Lightffoot & Oliver, 1985), conduzimos este estudo dentro de 2 semanas após os 38 disfóricos (24 mulheres e 14 homens) e 34 participantes não disfóricos (24 mulheres e 10 homens) completaram o BDI.

Machine Translated by Google

concluiu o BDI.

Materiais

Seguindo recomendações anteriores (Kendall, Hollon, Beck, Hammen, & Ingrain, 1987), administramos questionários de humor no início do experimento, bem como imediatamente após a manipulação da tarefa de resposta (isto é, indução de ruminação).

ou distração). Cada pacote continha um questionário que pedia aos participantes que avaliassem seu estado atual, incluindo níveis de tristeza e depressão, em escalas do tipo Likert (1 = nada, 9 = extremamente). As avaliações de tristeza e depressão foram calculadas para chegar a uma única medida de humor deprimido em cada avaliação. Incluímos nos questionários de humor uma série de escalas de preenchimento (por exemplo, medindo níveis de curiosidade, timidez, selvageria, criatividade) para ajudar a disfarçar o foco do estudo no humor. Escalas do tipo Likert, em vez do BDI, foram usadas para avaliar o humor durante a hora experimental porque o foco óbvio do BDI nos sintomas depressivos provavelmente revelaria as hipóteses do estudo. Vários estudos anteriores utilizaram escalas do tipo Likert como medidas de humor (por exemplo, Pittman et al., 1990; Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991; ver também Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995).
Como evidência de sua validade, em todos os quatro estudos relatados aqui, nossas medidas de humor na escala do tipo Likert no início da hora experimental foram altamente correlacionadas com as pontuações pré-experimentais do BDI dos participantes (o rs de Pearson variou de 0,76 a .86). Para obscurecer ainda mais a intenção do estudo, incluímos diversas tarefas de preenchimento, como inventários de papel e lápis sobre como imaginar cores e relembrar os próprios sonhos, nos pacotes de escalas de humor.
Tarefas de manipulação de resposta. As tarefas de manipulação de respostas foram projetadas para influenciar o conteúdo dos pensamentos dos participantes, exigindo que eles concentrassem sua atenção e “pensassem sobre” uma série de 45 itens (adaptado de Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990).
Seguindo a definição de respostas ruminativas de Nolen-Hoeksema (1991), o

Machine Translated by Google

A condição de ruminação instruiu os alunos a concentrarem sua atenção em pensamentos focados nas emoções, nos sintomas e em si mesmos, embora não tenham sido instruídos especificamente a pensar sobre emoções negativas ou atributos pessoais negativos. Por exemplo, pediu-se aos participantes que pensassem sobre "seu nível atual de energia,.... por que seu corpo se sente assim,.... tentando entender seus sentimentos", "seu caráter e quem você se esforça para ser" e "por que você acabou assim." Em contraste, os participantes na condição de distração concentraram sua atenção em pensamentos focados externamente e não relacionados a sintomas, emoções ou a si mesmos. Por exemplo, foi-lhes pedido que pensassem nas "nuvens que se formam no céu", na "expressão no rosto da Mona Lisa" e na "superfície brilhante de uma trombeta". Os itens das condições de ruminação e distração foram classificados como igualmente neutros pelos juízes não disfóricos. Em cada condição, os participantes gastaram exatamente 8 minutos focando nos itens.

Tarefa de recall grátis. Os participantes receberam 5 chuvas para relembrar e listar memórias autobiográficas de suas vidas. Eles foram instruídos de que todos os eventos e experiências eram aceitáveis, desde que fossem experiências definidas e específicas da memória (no passado recente ou distante) e não apenas associações de pensamento, imagens, sonhos ou planos atuais. Nenhum limite foi colocado no número de memórias recuperadas.

Tarefa de classificação de memória. Após o período de 5 minutos, os alunos foram convidados a rever todas as memórias pessoais que tinham listado anteriormente e a avaliar cada evento ou experiência em quatro dimensões: (a) "Quão positivo é este evento ou experiência?" (1 = nada positivo, 7 = muito positivo), (b) "Quão feliz você se sente com este evento ou experiência olhando para trás agora?" (1 = nada feliz, 7 = muito feliz), (c) "Quão negativo é este evento ou experiência?" (1 = nada negativo, 7 = muito negativo) e (d) "Quão infeliz você se sente com este evento ou experiência olhando para trás agora?" (1 = nada infeliz, 7 = muito infeliz). Calculamos a média das duas primeiras classificações para produzir um índice geral de positividade e calculamos a média das duas segundas classificações para produzir um índice geral de negatividade. F

Machine Translated by Google

calculou um único índice composto de positividade subtraindo as classificações negativas das positivas.

Procedimento

Todos os participantes foram avaliados individualmente, com o experimentador inconsciente do estado de disforia e da condição de manipulação de resposta dos participantes. Usamos uma reportagem de capa elaborada para minimizar possíveis características da demanda. No início do experimento, os alunos foram informados de que participariam de uma série de estudos curtos e independentes, reunidos por vários pesquisadores diferentes, investigando "processos de imaginação, sonho, níveis de consciência e cognição em geral". Esta história de capa foi apoiada por uma série de tarefas neutras de preenchimento, que foram incluídas nos pacotes de questionários que os participantes preencheram ao longo do experimento. Metade dessas tarefas de preenchimento distraía (por exemplo, imaginar cores) e metade era autocentrada (por exemplo, relembrar os próprios sonhos). As respostas dos participantes a um questionário de debriefing e os seus comentários durante o debriefing oral indicaram que a história de capa foi bem sucedida. Nenhum participante adivinhou o propósito do estudo ou a ligação entre as manipulações de respostas e as tarefas de memória.

Depois de descrever a história de capa, o experimentador entregou aos participantes o primeiro pacote de questionários, que continha medidas básicas de humor deprimido, e saiu da sala do laboratório. Depois que os participantes terminaram o primeiro pacote, o experimentador entrou novamente na sala do laboratório e introduziu a tarefa de manipulação de resposta. Esta tarefa foi descrita como uma tarefa de imaginação que exige que os participantes "concentrem [sua] mente em uma série de idéias e pensamentos" e "usem [sua] capacidade de visualizar e concentrar-se". Os participantes foram instruídos a gastar exatamente 8 minutos nesta tarefa. Como verificação da manipulação, foi solicitado a eles, em um questionário de debriefing administrado no final do estudo, que recordassem as instruções para esta tarefa e descrevessem exatamente o que fizeram durante os 8 minutos atribuídos. As respostas dos participantes indicadas

Machine Translated by Google

que compreenderam corretamente as instruções e foram capazes de se concentrar nos itens solicitados (e fazê-lo durante todo o período). Após o tempo previsto, o experimentador retornou e pediu aos participantes que preenchessem o próximo pacote de questionários, que continha o segundo conjunto de medidas de humor, bem como várias tarefas de preenchimento.

Durante a fase seguinte, o experimentador administrou a tarefa de recordação livre cronometrada. Foi dito aos participantes: "Estamos interessados no processo pelo qual as pessoas relembram eventos e experiências de suas vidas". Após o período previsto de 5 minutos, o experimentador retornou e instruiu os alunos a avaliar cada uma de suas memórias listadas em tom hedônico.

Depois de completar as tarefas de memória, os participantes preencheram um pacote final de questionários, que incluía várias medidas de preenchimento e um questionário de esclarecimento. O experimentador então retornou e interrogou minuciosamente cada participante. Todo o estudo durou aproximadamente 1 hora.

Resultados e discussão

Previmos que, em relação aos participantes disfóricos que se distraíam ou a qualquer um dos grupos não disfóricos, os participantes disfóricos que ruminavam recordariam memórias mais tendenciosas negativamente. No entanto, como os alunos do grupo disfórico-distrativo foram induzidos a se distrair por apenas 8 minutos, e porque é provável que tenham tido mais eventos negativos no passado do que os grupos não-disfóricos, nossa hipótese primária nos levou a esperar que não fosse tão disfórico. as classificações dos distratores seriam necessariamente idênticas às dos alunos dos dois grupos não disfóricos, mas ficariam em algum lugar entre as dos alunos disfórico-ruminativos e as dos alunos não disfóricos.

Rosenthal e Rosnow (1985; ver também Rosnow & Rosenthal, 1989, 1995) argumentaram que a forma apropriada de testar tais previsões focadas é através de contrastes planeados e não através de análises de variância bidireccionais. Assim, análises usando planejamento

Machine Translated by Google

contrastes comparando o grupo disfórico-ruminativo com os outros três grupos foram realizados em todas as medidas dependentes de interesse. Além disso, foram realizados contrastes planejados lineares separados, testando se os ruminadores disfóricos exibiam as respostas mais extremas, seguidos pelos distratores disfóricos e, finalmente, pelos dois grupos não disfóricos (pesos de contraste 2, l, -1,5 e - 1.5, respectivamente).

Para procedimentos semelhantes, ver Lyubomirsky e Nolen-Hoeksema (1993, 1995); Lyubomirsky et al. (1997).

Como não houve efeitos principais ou interações com o sexo, todas as análises foram conduzidas analisando o sexo dos estudantes. Havia 18 alunos no grupo disfórico-ruminativo, 20 no grupo disfórico-distrativo, 17 no grupo não disfórico-ruminativo e 17 no grupo não disfórico-distrativo.

Mudanca de humor

No início do estudo, os estudantes do grupo disfórico relataram maior disforia ($M = 3,89$, $DP = 2,02$) do que os estudantes do grupo não disfórico ($M = 2,39$, $DP = 1,77$), $t(66) = 3,28$, $p < .002$. Os resultados de uma comparação pareada sobre mudanças no humor deprimido entre participantes disfóricos nas condições de ruminação e distração revelaram uma diferença significativa entre os dois grupos, mostrando que os disfóricos que foram instruídos a ruminar ficaram mais deprimidos ($M = 0,86$, $DP = 2,47$) e os disfóricos que foram instruídos a distrair ficaram menos deprimidos ($M = -0,95$, $DP = 1,72$), $F(1, 65) = 10,82$, $p < 0,002$. Em contraste, nenhuma diferença significativa foi encontrada nas mudanças no humor deprimido entre não disfóricos que ruminavam ($M = 0,44$, $DP = 0,90$) ou distraídos ($M = -0,44$, $DP = 1,20$), $F < 3$, ns. Os resultados de um contraste planejado mostraram ainda que, após a manipulação da tarefa de resposta, os participantes disfóricos que ruminaram apresentaram níveis significativamente mais elevados de humor deprimido do que os três grupos restantes, $F(1, 68) = 30,93$, $p < 0,0001$. Significar

Machine Translated by Google

os níveis de humor deprimido após a manipulação da tarefa de resposta foram os seguintes: disfórico-ruminativo, M = 5,12, DP = 1,75; disfórico-distrativo, M = 2,52, DP = 1,66; não disfórico-ruminativo, M = 2,62, DP = 2,35; e distração não disfórica, M = 2,00, DP = 1,53.

Memórias Autobiográficas

Todos os participantes recordaram pelo menos oito memórias autobiográficas, com o número de participantes recordando mais de oito caindo drasticamente para cada memória adicional. Para preservar o maior tamanho de amostra possível, analisamos nossos dados usando a média das classificações apenas para as primeiras oito memórias. Deve-se notar, entretanto, que análises utilizando mais de oito memórias (por exemplo, 10, 12 e 14) produziram resultados muito semelhantes aos relatados. Não houve diferença significativa no número de memórias recordadas pelos nossos quatro grupos ($F < 1$, ns).

Nossa hipótese primária, de que a ruminação disfórica levaria à recuperação de memórias autobiográficas negativas, foi confirmada. Os resultados dos contrastes planejados analisando as composições de classificação de positividade e negatividade mostraram que os participantes disfóricos que ruminaram sobre si mesmos e seus humores classificaram suas próprias memórias autobiográficas como menos positivas e felizes, $F(1, 68) = 12,41$, $p < 0,0008$, e mais negativo e infeliz, $F(1, 68) = 9,91$, $p < 0,003$, do que os outros três grupos. Os contrastes lineares revelaram ainda que os ruminadores disfóricos apresentaram as classificações mais extremas, seguidos pelos distratores disfóricos e depois pelos controles não disfóricos, tanto para avaliações positivas, $F(1, 68) = 14,76$, $p < 0,0003$, quanto para avaliações negativas. , $F(1, 68) = 19,42$, $p < 0,0001$. As médias das classificações de positividade e negatividade, respectivamente, são mostradas para os quatro grupos no topo da Tabela 1.

Resultados semelhantes foram obtidos com o composto geral de positividade (isto é, classificações positivas menos negativas). Participantes disfóricos na condição de ruminação recordaram menos positivo

Machine Translated by Google

memórias gerais do que os outros três grupos, $F(1, 68) = 12,58$, $p < 0,0007$ (ver Tabela 1). Um teste de contraste linear para saber se os ruminadores disfóricos recordavam as memórias menos positivas, seguidos pelos distratores disfóricos e, finalmente, pelos dois grupos não disfóricos, também foi significativo, $F(1, 68) = 19,22$, $p < 0,0001$. As médias para o composto de positividade são exibidas na Tabela 1. É notável que as memórias autobiográficas espontâneas geradas por participantes disfóricos que ruminaram foram classificadas quase igualmente positivas e negativas, enquanto as memórias geradas pelos três grupos restantes receberam avaliações positivas muito mais altas. classificações do que negativas.

O Estudo 2 explorou ainda mais nossa hipótese primária, com duas diferenças importantes. Primeiro, as evidências de memórias com viés negativo no Estudo 1 foram derivadas de classificações de memórias feitas pelos próprios participantes. Isto foi necessário porque as descrições destas memórias eram tipicamente breves e ambíguas quanto a serem positivas ou negativas para o seu autor (por exemplo, “encontrei o ex-namorado numa festa”).

No entanto, como resultado, não está claro se a ruminação autofocada levou os participantes disfóricos a recordarem mais eventos negativos ou se simplesmente os levou a perceber eventos neutros de forma mais negativa à medida que olhavam para eles.

Perceber negativamente eventos relativamente neutros ainda deve contribuir para o humor deprimido nos ruminadores disfóricos.

No entanto, para avaliar melhor se os ruminadores disfóricos realmente recordam mais memórias negativas, o Estudo 2 utilizou um método que suscitou descrições de memórias que eram suficientemente ricas para permitir uma avaliação independente do tom hedónico.

Além disso, ao contrário do Estudo 1, no Estudo 2 foram suscitados tipos específicos de memórias: duas positivas ou felizes e duas negativas ou infelizes. Esperávamos que, mesmo quando especificamente solicitados a recuperar memórias felizes e infelizes, os indivíduos disfóricos induzidos a ruminar recordariam as experiências e eventos mais negativos (ou menos positivos).

Machine Translated by Google

Estudo 2

Método

Visão geral

Estudantes disfóricos e não disfóricos foram induzidos a ruminar sobre si mesmos e seus sentimentos ou a se distrair concentrando-se externamente. Posteriormente, eles foram solicitados a relembrar duas lembranças infelizes e duas lembranças felizes de suas vidas. O humor deprimido foi medido antes e depois da tarefa de manipulação de respostas. Todas as tarefas foram realizadas no computador.

Participantes

Quarenta e nove estudantes introdutórios de psicologia (34 mulheres e 15 homens) participaram deste estudo em troca de créditos do curso. Tal como no Estudo 1, os potenciais participantes completaram o BDI no início do trimestre. Os alunos com pontuações no BDI acima de 16 foram recrutados para o grupo moderadamente disfórico, e os alunos com pontuações no BDI abaixo de 5 foram recrutados para o grupo não disfórico. Participaram 25 estudantes disfóricos (18 mulheres e 7 homens) e 24 não disfóricos (16 mulheres e 8 homens), todos dentro de 2 semanas após completar o BDI.

Tarefa de Memória Cued

Esta tarefa foi introduzida da mesma forma que a tarefa de recordação livre (Estudo 1), exceto que os alunos foram instruídos a recordar apenas quatro memórias, uma memória específica de cada vez. Quatro sinais de memória foram apresentados em uma ordem contrabalançada, dois para lembrar um “evento positivo ou feliz ou experiência” e dois para lembrar um “evento negativo ou infeliz”.
Os participantes foram instruídos a clicar em “começar” assim que recuperassem a memória sinalizada relevante e depois digitar uma descrição dessa memória na próxima tela. (Foi fornecido espaço de tela ilimitado.) Posteriormente, dois

Machine Translated by Google

os juízes, que não tinham conhecimento do estado de disforia e da condição de manipulação de respostas dos participantes, codificaram as memórias de acordo com o quão positivas e negativas elas eram (1 = nada, 4 = neutro, 7 = extremamente). : Os coeficientes de correlação intraclasse variaram de 0,78 a 0,86 para classificações de positividade e de 0,81 a 0,88 para classificações de negatividade. Calculamos uma pontuação composta de negatividade calculando a média da classificação de negatividade e da classificação de positividade (codificação reversa) para as duas memórias infelizes. Da mesma forma, calculamos uma pontuação composta de negatividade para as duas memórias felizes.

Procedimento

O procedimento foi idêntico ao utilizado no Estudo 1, exceto que as duas avaliações de humor e a tarefa de manipulação de respostas foram apresentadas e realizadas em um computador Apple. Além disso, as memórias autobiográficas foram evocadas por meio de uma tarefa de memória com pistas, em vez de uma tarefa de recordação livre. No início do estudo, os participantes foram instruídos sobre como usar o mouse para passar de uma tela para outra, bem como responder às perguntas clicando na resposta apropriada (por exemplo, um número em um tipo Likert). escala) ou digitando diretamente no computador (por exemplo, para descrever uma memória). As instruções para todas as tarefas foram dadas oralmente e também por computador. Tal como no estudo anterior, os participantes preencheram questionários de preenchimento com papel e lápis no início e no final do estudo. Um questionário de debriefing foi administrado depois que os participantes terminaram todas as tarefas.

Resultados e discussão

Como não houve efeitos principais ou interações com o sexo ou a ordem da memória, conduzimos todas as análises colapsando essas duas variáveis. Havia 12 participantes no grupo disfórico-ruminativo, 12 no grupo disfórico-distrativo, 12 no grupo não disfórico-ruminativo e 13 no grupo não disfórico-distrativo. Análises estatísticas seguidas

Machine Translated by Google

os procedimentos utilizados no Estudo 1.

Mudanca de humor

Como no Estudo 1, os participantes disfóricos relataram maior humor deprimido no início do experimento ($M = 4,18$, $DP = 1,46$) do que os participantes não disfóricos ($M = 2,04$, $DP = 1,23$), $t(46) = 5,55$, $p < 0,0001$. Os resultados de uma comparação pareada sobre mudanças no humor deprimido entre participantes disfóricos nas condições de ruminação e distração revelaram uma diferença significativa entre os dois grupos, indicando que os disfóricos que foram induzidos a ruminar ficaram mais deprimidos ($M = 0,42$, $DP = 1,30$), e os disfóricos que foram induzidos à distração tornaram-se menos deprimidos ($M = -0,54$, $DP = 1,20$), $F(1, 45) = 5,47$, $p < 0,03$. Em contraste, nenhuma diferença significativa foi encontrada nas mudanças no humor deprimido entre não disfóricos que ruminaram ($M = -0,08$, $DP = 0,73$) ou distraídos ($M = -0,25$, $DP = 0,72$), $F < 1$, ns. Além disso, os resultados de um contraste planeado mostraram que, após a manipulação da tarefa de resposta, os participantes disfóricos que ruminaram relataram níveis significativamente mais elevados de humor deprimido do que os restantes três grupos, $F(1, 45) = 54,12$, $p < 0,0001$. Os níveis médios de humor deprimido após a manipulação da tarefa de resposta foram os seguintes: disfórico-ruminativo, $M = 4,69$, $DP = 1,22$; disfórico-distrativo, $M = 3,54$, $DP = 0,81$; não disfórico-ruminativo, $M = 2,37$, $DP = 1,00$; e não disfórico-distrativo, $M = 1,38$, $DP = 0,64$.

Memórias Autobiográficas

Nossa hipótese é que os alunos disfóricos que ruminaram sobre seus sentimentos e características pessoais recordariam as memórias mais negativas em resposta a estímulos de memória negativos (infelizes) e positivos (felizes). Nossos achados confirmaram esta hipótese, replicando e ampliando os resultados do Estudo 1. Um contraste planejado revelou que a disforia

Machine Translated by Google

ruminadores geraram memórias infelizes que foram classificadas como mais negativas do que as dos outros três grupos, $F (1, 43) = 8,57, p <0,006$, e até geraram memórias felizes que foram classificadas como mais negativas (ou menos). positivo) do que os dos outros três grupos, $F(1, 40) = 8,52, p < 0,006$. Um teste de contraste linear para saber se os ruminadores disfóricos recordavam as memórias mais negativas e infelizes, seguidos pelos distratores disfóricos e, finalmente, os dois grupos não disfóricos, também foi significativo, $F(1, 43) = 4,94, p < 0,04$. Um teste de contraste linear se os ruminadores disfóricos recordavam as memórias felizes mais negativas (ou menos positivas), seguidos pelos distratores disfóricos e, finalmente, os dois grupos não disfóricos, também foi significativo, $F (1, 40) = 6,42, p <0,02$. As classificações médias de negatividade dos quatro grupos para memórias infelizes e as classificações médias de negatividade para memórias felizes são exibidas na Tabela 1.2.

Os resultados dos Estudos 1 e 2 juntos fornecem evidências para a proposição de que a ruminação disfórica autocentrada pode aumentar os efeitos de polarização negativa do humor deprimido na recuperação de memórias autobiográficas. No Estudo 3, testámos se esta hipótese se estenderia às memórias da frequência com que determinados acontecimentos ocorreram na vida de uma pessoa.
Afinal, a ruminação enquanto se sente deprimido também pode aumentar os efeitos tendenciosos do humor sobre os julgamentos sobre a frequência com que determinadas classes de eventos ocorreram no passado. As pessoas muitas vezes fazem julgamentos de frequência invocando a heurística da disponibilidade (Tversky & Kahneman, 1973); isto é, eles julgam a frequência de um evento de acordo com a facilidade com que conseguem lembrar um exemplo do evento ou imaginá-lo acontecendo. Conforme observado anteriormente, as respostas ruminativas direcionam a atenção para o humor deprimido; esse humor, por sua vez, prepara seletivamente informações congruentes com o humor, de modo que experiências negativas ou infelizes sejam mais facilmente recuperadas (Blaney, 1986; Bower, 1981, 1991).
O Estudo 3 testou esta hipótese examinando os julgamentos dos participantes sobre a frequência com que vários acontecimentos positivos e negativos ocorreram nas suas vidas. Previmos que os estudantes disfóricos

Machine Translated by Google

levados a ruminar relatariam eventos negativos como ocorrendo com mais frequência, e eventos positivos como ocorrendo com menos frequência, do que os outros três grupos.

Estudo 3

Método

Visão geral

Estudantes disfóricos e não disfóricos ruminaram ou distraíram-se e, em seguida, julgaram a frequência com que 10 eventos positivos e 10 eventos negativos normalmente ocorrem em suas vidas. O humor deprimido foi medido antes e depois da tarefa de manipulação de respostas.

Participantes e Procedimento

Setenta e dois estudantes introdutórios de psicologia (39 mulheres e 33 homens) receberam créditos do curso pela sua participação neste estudo. Tal como nos dois primeiros estudos, os potenciais participantes completaram o BDI no início do trimestre. Os alunos com pontuação no BDI acima de 16 foram recrutados para o grupo moderadamente disfórico e os alunos com pontuação no BDI abaixo de 5 foram recrutados para o grupo não disfórico. Participaram 39 estudantes disfóricos (24 mulheres e 15 homens) e 33 não disfóricos (15 mulheres e 18 homens), todos dentro de duas semanas após a conclusão do BDI. O procedimento foi idêntico ao utilizado no Estudo 1, exceto que após a tarefa de manipulação de respostas e a segunda avaliação do humor, em vez de completar a tarefa de recordação livre, os participantes relataram as frequências dos eventos de vida.

Tarefa de frequência de eventos

Os participantes foram apresentados a uma lista de 20 eventos e experiências e solicitados a avaliar com que frequência (1 = nunca ou quase nunca, 4 = às vezes, 7 = sempre) esses eventos normalmente acontecem com eles em suas vidas. Exemplos são “Você discutiu com um amigo”, “Seus pais demonstram amor”, “Você recebe tratamento injusto” e “Você recebe uma nota em uma prova”.

Machine Translated by Google

ou papel que é maior do que você esperava." Dez desses eventos foram previamente classificados por 32 juízes não disfóricos como positivos ($M = 6,28$ em uma escala de positividade de 7 pontos), e 10 desses eventos foram classificados como negativos ($M = 5,60$ em um 7- escala de negatividade de pontos). Quatro ordens geradas aleatoriamente desses 20 eventos foram contrabalançadas entre os participantes. As classificações de frequência para os eventos positivos e os eventos negativos, respectivamente, foram calculadas em média para calcular dois compostos de frequência separados.

Resultados e discussão

Como não houve efeitos principais ou interações com o sexo ou a ordem dos eventos, conduzimos todas as análises colapsando essas duas variáveis. Havia 20 participantes no grupo disfórico-ruminativo, 19 no grupo disfórico-distrativo, 16 no grupo não disfórico-ruminativo e 17 no grupo não disfórico-distrativo. As análises estatísticas seguiram os procedimentos utilizados nos Estudos 1 e 2.

Mudanca de humor

Assim como nos dois primeiros estudos, os participantes disfóricos relataram maior disforia no início do experimento ($M = 4,64$, $DP = 2,10$) do que os participantes não disfóricos ($M = 2,12$, $DP = 1,17$), $t(61) = 6,40$, $p < 0,0001$. Os resultados de uma comparação pareada sobre mudanças no humor deprimido entre participantes disfóricos nas condições de ruminação e distração mostraram uma diferença significativa entre os dois grupos, indicando que os disfóricos que foram induzidos a ruminar ficaram mais deprimidos ($M = 1,05$, $DP = 1,82$) e que os disfóricos que foram induzidos à distração ficaram menos deprimidos ($M = -0,50$, $DP = 1,13$), $F(1, 68) = 13,95$, $p < 0,0005$. Como esperado, não foi encontrada diferença significativa nas mudanças no humor deprimido entre não disfóricos que ruminaram ($M = 0,53$, $DP = 0,88$) ou distraídos ($M = -0,06$, $DP = 1,01$), $F < 2$, ns. Além disso, os resultados de um contraste planejado mostraram que após a manipulação da tarefa de resposta, os participantes disfóricos que ruminaram relataram significativamente

Machine Translated by Google

níveis mais elevados de humor deprimido do que os outros três grupos, $F(1, 68) = 45,68$, $p < 0,0001$. Os níveis médios de humor deprimido após a manipulação da tarefa de resposta foram os seguintes: disfórico-ruminativo, $M = 6,00$, $DP = 2,02$; disfórico-distrativo, $M = 3,81$, $DP = 1,94$; não disfórico-ruminativo, $M = 2,66$, $DP = 1,64$; e distração não disfórica, $M = 2,06$, $DP = 1,32$.

Julgamentos de frequência de eventos

Análises de contraste planejadas confirmaram nossa hipótese de que os participantes disfóricos induzidos a ruminar classificariam os eventos positivos como tendo ocorrido com menos frequência em suas vidas, $F(1, 68) = 9,77$, $p < 0,003$, e os eventos negativos como tendo ocorrido com mais frequência em suas vidas. suas vidas, $F(1, 68) = 10,75$, $p < 0,002$, do que os três grupos restantes (ver Tabela 2). Os resultados dos contrastes lineares testando se as classificações dos ruminadores disfóricos eram os mais extremos, seguidos pelos distratores disfóricos e, finalmente, os dois grupos não disfóricos, foram significativos para julgamentos de ambos os eventos positivos, $F(1, 68) = 7,95$. , $p < 0,007$, e eventos negativos, $F(1, 68) = 14,24$, $p < 0,0003$. Conforme mostrado na Tabela 2, os estudantes disfóricos que ruminaram foram o único grupo que julgou os eventos negativos como ocorrendo com mais frequência em suas vidas do que os eventos positivos.

Para um teste alternativo de nossa hipótese, calculamos para cada participante a porcentagem dos 10 eventos positivos e a porcentagem dos 10 eventos negativos que eles classificaram como "frequentes" (isto é, acima do ponto médio em um teste tipo Likert de 7 pontos). escala). Apoiando a nossa previsão, os participantes disfóricos que se envolveram em ruminação autocentrada relataram a menor percentagem de eventos positivos frequentes que ocorreram nas suas vidas, $F(1, 68)$

$= 6,75$, $p < 0,02$, e o maior percentual de eventos negativos frequentes, $F(1, 68) = 12,36$, $p < 0,0008$, entre os quatro grupos investigados. Os contrastes planejados revelaram ainda um efeito linear significativo para a porcentagem de eventos positivos, $F(1, 68) = 5,95$, $p < 0,02$, e eventos negativos, $F(1, 68) = 20,45$, $p < 0,0001$. Novamente, como visto na Tabela 2,

Machine Translated by Google

ruminadores disfóricos foram o único grupo que relatou uma porcentagem maior de eventos negativos frequentes do que eventos positivos frequentes. Essas descobertas sugerem que a ruminação autofocada leva os participantes disfóricos a julgar os eventos negativos como relativamente frequentes e os eventos positivos como relativamente pouco frequentes em suas vidas.

Nos primeiros três estudos, os participantes foram obrigados a recuperar memórias do seu passado - seja como parte de uma tarefa de recordação livre (Estudo 1), uma tarefa de recordação com pistas (Estudo 2) ou uma tarefa de julgamento de frequência de eventos (Estudo 3). As instruções dadas nestes estudos obrigaram assim os nossos participantes a recordar memórias autobiográficas, uma actividade que eles podem não ter realizado natural ou espontaneamente. Em contraste, os participantes do Estudo 4 não foram orientados a recuperar memórias, mas simplesmente a pensar em tudo o que lhes veio à mente enquanto se engajavam em ruminação ou distração, sejam memórias, previsões, atribuições, imagens ou associações livres. Além disso, os três primeiros estudos avaliaram as memórias dos participantes imediatamente após ruminarem ou se distraírem. No Estudo 4, esperávamos capturar memórias autobiográficas tal como elas ocorriam naturalmente durante a ruminação ou distração.

Estudo 4

Visão geral

Participantes disfóricos e não disfóricos expressaram seus pensamentos em voz alta em um microfone em resposta a instruções que eram ruminativas (focadas em si mesmas e focadas na emoção) ou distrativas (focadas externamente). Juízes independentes extraíram memórias autobiográficas das transcrições das respostas gravadas em áudio dos alunos e classificaram-nas quanto à negatividade do tom. Antes e depois da manipulação, os participantes completaram medidas de humor deprimido. Previmos que as memórias geradas espontaneamente por ruminadores disfóricos seriam mais negativas do que aquelas dos outros três grupos (disfórico-distrativo, não-disfórico-

Machine Translated by Google

ruminativo e distrativo não disfórico). Assim, assim como nos três primeiros estudos, foram realizadas análises por meio de contrastes planejados comparando o grupo disfórico-ruminativo com os três grupos restantes nas medidas dependentes de interesse. No entanto, um elemento único neste estudo foi que estávamos extraindo memórias de um conjunto de pensamentos expressos que eram naturalmente totalmente diferentes dependendo se a ruminação ou a distração eram induzidas, isto é, pensamentos sobre si mesmo e seus sentimentos versus pensamentos sobre objetos externos. e cenas, respectivamente. Consequentemente, pode-se esperar que estas diferenças de conteúdo per se produzam diferenças significativas entre os pensamentos expressos pelos participantes nas condições de ruminação e distração. Assim, hipotetizamos adicionalmente que as memórias produzidas pelos disfóricos na condição de ruminação seriam diferentes daquelas dos não disfóricos na condição de ruminação. Esperava-se também que as respostas dos disfóricos que distraíam fossem diferentes daquelas dos disfóricos que ruminavam, mas não se esperava que diferissem daquelas dos dois grupos não disfóricos.

Em resumo, realizamos comparações planejadas aos pares entre o grupo disfórico-ruminativo e o grupo não disfórico-ruminativo, bem como entre o grupo disfórico-distrativo e cada um dos outros três grupos.

Método

Participantes e Procedimento

Quarenta estudantes introdutórios de psicologia (22 mulheres e 18 homens) receberam créditos de curso pela sua participação neste estudo. Tal como nos três primeiros estudos, os potenciais participantes preencheram o BDI como parte de um conjunto maior de questionários não relacionados. Os alunos com pontuação no BDI igual ou superior a 12 foram classificados como disfóricos, e os alunos com pontuação no BDI igual ou inferior a 4 foram classificados como não disfóricos. 3Um total de 10 homens e 10 mulheres participaram do grupo disfórico, e 8 homens e 12 mulheres participaram do grupo não disfórico. O procedimento foi semelhante ao utilizado nos dois primeiros estudos,

Machine Translated by Google

exceto que os participantes completaram apenas as avaliações de humor e a tarefa de manipulação de respostas (que foi realizada em voz alta). Todo o estudo durou aproximadamente 45 chuvas.

Materiais

Questionários de humor.

Tal como nos Estudos 1, 2 e 3, os participantes preencheram dois pacotes de questionários de humor durante a experiência, bem como bem como uma série de escalas de preenchimento.

Manipulação de resposta tarefas de pensar em voz alta. As tarefas de manipulação de respostas usadas nos três primeiros estudos foram modificadas para um procedimento de pensar em voz alta, no qual os participantes foram instruídos a expressar seus pensamentos em voz alta em resposta a itens que eram ruminativos ou distrativos (cf. Lyubomirsky et al., 1997) Essa tarefa foi descrita como aquela em que "você deve usar sua capacidade de visualizar, concentrar-se e verbalizar, focando sua mente e pensando em voz alta sobre uma série de ideias e imagens". Os participantes foram informados de que suas respostas seriam gravadas em áudio e que seriam confidenciais. Para familiarizar os participantes com este procedimento, realizamos uma fase de aquecimento de 2 minutos, na qual os alunos falaram em voz alta ao microfone sobre os acontecimentos do dia. Após esta fase, os participantes foram instruídos a iniciar a tarefa de pensar em voz alta. Tal como no procedimento original, após o experimentador sair da sala do laboratório, todos gastaram exatamente 8 minutos nesta tarefa. As respostas gravadas em áudio dos alunos durante o procedimento de pensar em voz alta foram transcritas e depois pontuadas por meio de um procedimento de duas etapas. Na primeira etapa, dois juízes independentes, que desconheciam o estado de disforia e a condição de manipulação dos participantes, leram cuidadosamente cada transcrição e extraíram todas as memórias autobiográficas (definidas como referências a eventos, atividades ou emoções vivenciadas no passado recente ou distante).) gerado espontaneamente pelos participantes. Pequenas divergências entre os

Machine Translated by Google

a identificação das memórias foi resolvida por discussão e consenso. O número total de memórias extraídas por transcrição variou de 0 a 22 (M = 6,42).

Na segunda etapa, as memórias extraídas foram pontuadas por dois novos juízes independentes, desconhecedores da condição dos participantes. Cada memória recebeu duas classificações globais usando 7-Escalas do tipo Likert de pontos (1 = nada, 4 = algum, 7 = muito): (a) Quão negativa é a memória e (b) quão infeliz é a memória. Essas duas classificações foram calculadas e combinadas em uma pontuação geral de negatividade para cada memória. Os coeficientes de correlação intraclasse revelaram que a confiabilidade entre avaliadores foi excelente, variando de 0,89 a 0,97 (M = 0,93).

Resultados e discussão

Como não houve efeitos principais ou interações com o sexo, conduzimos todas as análises analisando o sexo dos participantes. Havia 10 participantes no grupo disfórico-ruminativo, 10 no grupo disfórico-distrativo, 10 no grupo não disfórico-ruminativo e 10 no grupo não disfótico-distrativo.

Mudanca de humor

No início do estudo, os participantes do grupo disfórico estavam mais deprimidos (M = 4,22, DP = 2,02) do que os do grupo não disfórico (M = 2,20, DP = 1,79), $t(37) = 3,35$, $p < .002$. Os resultados de uma comparação pareada sobre mudanças no humor deprimido entre participantes disfóricos nas condições de ruminação e distração revelaram uma diferença significativa entre os dois grupos, mostrando que os disfóricos que foram instruídos a ruminar ficaram mais deprimidos (M = 1,05, DP = 2,39) e os disfóticos que foram instruídos a distrair ficaram menos deprimidos (M = -0,70, DP = 0,79), $F(1, 36) = 8,14$, $p < 0,008$. Em contraste, nenhuma diferença significativa foi encontrada nas mudanças no humor deprimido entre não disfóricos que ruminavam (M = 0,15, DP = 0,58) ou distraídos (M = -0,40, DP = 0,94), $F < 1$, ns. Além disso, os resultados de um contraste planejado mostraram que após a manipulação da tarefa de resposta, os participantes disfóricos que ruminaram

Machine Translated by Google

manipulação, os participantes disfóricos que ruminaram exibiram níveis significativamente mais elevados de humor deprimido do que os três grupos restantes, $F(1, 36) = 21,99$, $p < 0,0001$. Os níveis médios de humor deprimido após a manipulação da tarefa de resposta foram os seguintes: disfótico-ruminativo, $M = 5,45$, $DP = 1,23$; disfórico-distrativo, $M = 3,35$, $DP = 1,75$; não disfórico-ruminativo, $M = 2,55$, $DP = 2,53$; e distração não disfórica, $M = 1,60$, $DP = 0,94$.

Memórias Autobiográficas

Todos os participantes recordaram pelo menos seis memórias autobiográficas, com o número de participantes recordando mais de seis caindo drasticamente. Assim, semelhante ao procedimento do Estudo 1, para preservar o maior tamanho de amostra possível, analisamos nossos dados usando a média das classificações de negatividade apenas para as primeiras seis memórias. Novamente, deve-se notar que as análises utilizando todas as memórias fornecidas pelos participantes produziram resultados muito semelhantes, e ainda mais fortes, aos relatados. Além disso, os quatro grupos não diferiram significativamente no número de memórias que produziram ($F <2$, ns).

Nossa hipótese primária, de que a ruminação disfórica levaria os participantes a gerar memórias com viés negativo, foi apoiada. De acordo com os resultados de um contraste planejado, as primeiras seis memórias geradas pelo grupo disfórico-ruminativo tiveram um tom significativamente mais negativo (ou seja, refletindo mais negatividade e infelicidade) do que aquelas dos outros três grupos, $F(1, 30) = 18,03$, $p < 0,0002$ (ver Tabela 1). Além disso, de acordo com uma comparação pareada, as primeiras seis memórias de ruminadores disfóricos foram classificadas como de tom mais negativo do que aquelas de ruminadores não disfóricos, $F(1, 30) = 6,18$, $p < 0,02$. Os resultados das comparações aos pares também revelaram que as primeiras seis memórias dos ruminadores disfóricos foram julgadas como significativamente mais negativas do que as dos distratores disfóricos, $F (1, 30) = 20,46$, $p <0,001$, mas que, como esperado, as classificações dos distratores disfóricos 'as primeiras seis memórias não diferiram significativamente daquelas dos dois não disfóric

Machine Translated by Google

grupos controle ($F < 4$). As classificações médias de negatividade das primeiras seis memórias são mostradas na parte inferior da Tabela 1.

Discussão geral

Os resultados de quatro estudos apoiam fortemente a nossa hipótese primária de que, em relação à distração de curto prazo, as respostas ruminativas ao humor deprimido melhoram a recuperação de eventos negativos da vida a partir da memória. Se as memórias autobiográficas foram suscitadas, recordadas livremente ou geradas espontaneamente; se o tom hedônico das memórias foi determinado por juízes objetivos ou pelos próprios participantes; ou se os modos foram produzidos durante ou após a ruminação não alterou esta descoberta básica, que foi replicada em quatro paradigmas diferentes. Quando os alunos disfóricos foram induzidos a ruminar, eles criaram memórias negativas do seu passado (por exemplo,

“Todos passaram no teste menos eu”; “Minha garota me traiu em Santa Bárbara”; "Os pais obrigaram-me a escolher entre eles após o divórcio") e sentiram que os acontecimentos negativos eram mais frequentes nas suas vidas do que os positivos. Estes resultados fornecem suporte adicional a um corpo crescente de teoria e pesquisa, que sugere que a ruminação autocentrada no contexto do humor disfórico está associada a mais pensamentos negativos do que à distração focada externamente (Carver & Scheier, 1990; Ingram, 1990; Lyubomirsky et al., 1997; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Nolen-Hoeksema, 1991; Pyszczynski & Greenberg, 1987; Smith & Greenberg, 1981).

O humor deprimido ou disfórico geralmente aumenta a acessibilidade de cognições negativas (Blaney, 1986; Bower, 1981, 1991; Schwarz & Bohner, 1996). A ruminação autocentrada entre pessoas com humor deprimido pode aumentar as memórias negativas simplesmente chamando a atenção para as memórias tornadas acessíveis e salientes pelo humor deprimido. Em contraste, a distração alivia temporariamente o humor disfórico e pode, assim, reduzir a acessibilidade de emoções negativas.

Machine Translated by Google

pensamentos (ver também Lyubomirsky et al., 1997; Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993, 1995; Morrow & Nolen-Hoeksema, 1990; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1993). Assim, as memórias recém-geradas de indivíduos disfóricos que se distraíram terão menos probabilidade de serem estimuladas por pensamentos negativos acessíveis e, portanto, menos probabilidades de também serem negativas.

A ruminação por si só, na ausência de disforia, não foi associada à lembrança de acontecimentos negativos da vida. Além disso, a ruminação não levou a mudanças no humor dos participantes não disfóricos. Estes resultados sugerem que a ruminação tem consequências adversas apenas no contexto de um humor deprimido e reforçam o argumento de que a ruminação afecta a cognição, aumentando os efeitos do humor negativo na acessibilidade de memórias negativas (Nolen-Hoeksema, 1991).

Uma interpretação alternativa de nossas descobertas nos Estudos 1 e 3 pode ser que os participantes disfóricos na condição de ruminação estavam usando seus humores negativos como informação para fazer seus julgamentos sobre quão negativas ou positivas eram suas memórias e com que frequência eventos negativos e positivos aconteceram com eles no passado (cf. Schwarz & Bohner, 1996; Schwarz & Clore, 1987). Ou seja, os participantes poderiam ter pensado: "Sinto-me muito mal; acho que muitas coisas ruins estão acontecendo na minha vida" e usado essa linha de raciocínio para fazer as classificações solicitadas nos Estudos 1 e 3.
Embora esta interpretação sugere que os resultados dos Estudos 1 e 3 não se devem simplesmente aos efeitos do humor negativo e da ruminação na recordação, mas não torna os resultados desses estudos sem importância. Na verdade, Nolen-Hoeksema (1991) argumentou que uma das maneiras pelas quais a ruminação prolonga o humor deprimido é tornando mais provável que o ruminador disfórico use seu humor negativo e outros sintomas depressivos como informação na geração e interpretação de memórias. e eventos (por exemplo, "Meu casamento deve estar um desastre; veja como estou deprimido").

Machine Translated by Google

Da mesma forma, a ruminação no contexto da disforia pode contribuir para a geração de mais memórias negativas, estabelecendo o “ponto de partida” ou âncora a partir da qual os ruminadores disfóricos recordam memórias adicionais. Ou seja, os ruminadores disfóricos podem usar os pensamentos bastante negativos que estão tendo atualmente como âncora ou ponto de partida quando tentam gerar memórias adicionais no processo de avaliação de suas vidas. Assim, muitas das memórias adicionais que geram podem ser tão ou até mais negativas do que as memórias que actualmente têm nas suas mentes. E mesmo que tentem gerar memórias ou pensamentos positivos, podem começar num ponto tão negativo do continuum hedónico que as memórias positivas que produzem não são muito positivas. Wenzlaff, Wegner e Roper (1988) mostraram que quando as pessoas deprimidas são deixadas sozinhas para gerar pensamentos perturbadores, elas "sabem" que deveriam ter pensamentos positivos para melhorar seu humor, mas ainda tendem a gerar pensamentos bastante negativos. . Isso pode ocorrer porque seus pensamentos atuais, especialmente se estiverem ruminando, podem ser tão negativos que a maioria dos outros pensamentos parecem positivos em comparação.

Finalmente, outra maneira pela qual a ruminação no contexto de um humor deprimido pode contribuir para o pensamento negativo é aumentando a atenção dada aos autoesquemas negativos altamente elaborados que as pessoas disfóricas muitas vezes têm (ver Nolen-Hoeksema, 1991).). Esses autoesquemas podem incluir exemplos bem ensaiados de eventos negativos do passado e avaliações globais negativas do self (por exemplo, "Sou um péssimo aluno"), que podem ser usados para interpretar eventos relativamente neutros evocados de memória. Em contraste, pessoas disfóricas que se distraem por um tempo podem ser menos propensas a usar esses autoesquemas negativos para gerar ou avaliar memórias do passado. Alloy e Abramson (1997) descobriram recentemente que os estudantes que tinham tanto autoesquemas negativos como a tendência para se envolverem em ruminação eram mais propensos a experimentar inícios de depressão grave durante os seus anos de faculdade do que os estudantes que tinham apenas autoesquemas neg

Machine Translated by Google

apenas uma tendência ruminativa. Isto sugere que a tendência a ruminar interage e aumenta os efeitos dos autoesquemas negativos.

Limitações

Os participantes dos nossos estudos provavelmente eram apenas moderadamente disfóricos ou deprimidos; portanto, não sabemos se nossos resultados se generalizam para uma população clinicamente deprimida. No entanto, estudos anteriores utilizando populações clínicas mostraram que as manipulações de foco próprio mantêm ou melhoram o humor deprimido entre pacientes clinicamente deprimidos, enquanto as manipulações de foco externo o elevam (Fennell & Teasdale, 1984; Gibbons et al., 1985). Além disso, muitos estudos estabeleceram a ligação entre humor deprimido e memórias negativas em depressivos (por exemplo, Clark & Teasdale, 1982; DeMonbreun & Craighead, 1977; Fogarty & Hemsley, 1983; Gotlib, 1981, 1983; Lewinsohn & Rosenbaum, 1987). ; Lloyd & Lishman, 1975; MacLeod & Matthews, 1991).

Ainda assim, os efeitos das manipulações de concentração ou ruminação nas memórias autobiográficas de indivíduos clinicamente deprimidos são em grande parte desconhecidos (ver Pyszczynski et al., 1989, para uma exceção). Esta é uma importante área de investigação para o futuro (ver Gotlib, Roberts, & Gilboa, 1996).

Outra preocupação que merece consideração é a natureza do procedimento de pensar em voz alta usado no Estudo 4. É discutível que este novo método não poderia capturar o pensamento ruminativo naturalista. Por exemplo, pensamentos internos que ocorrem naturalmente podem ser mais incoerentes, desorganizados ou baseados em imagens do que pensamentos expressos verbalmente. Além disso, pode-se preocupar que, apesar da confidencialidade garantida, os nossos participantes possam ter-se sentido desconfortáveis ou tímidos em partilhar os seus pensamentos privados em voz alta. As nossas observações, no entanto, indicaram que quase todos os participantes se habituaram facilmente à tarefa durante a fase de aquecimento e subsequentemente revelaram pensamentos e sentimentos altamente pessoais, muitas vezes de forma consciente. Nosso método de examinar pensamentos expressos verbalmente em resposta

Machine Translated by Google

às instruções ruminativas ou de distração foi o mais próximo que pudemos alcançar do objetivo do Estudo 4, ou seja, capturar memórias espontâneas da “vida real” durante o processo de ruminação e distração (ver também Lyubomirsky et al., 1997). . Além disso, as limitações inerentes a este paradigma deveriam ter funcionado apenas para amortecer os efeitos previstos.

Implicações para a psicoterapia

Quer a abordagem do terapeuta seja cognitivo-comportamental, humanística, psicodinâmica, orientada para o insight ou eclética, é provável que ele encoraje os clientes a discutirem suas experiências, emoções e preocupações íntimas. Assim, pode-se argumentar que todas as psicoterapias convidam os clientes a recordar acontecimentos relevantes do seu passado muito recente ou muito distante. Identificar o problema de um cliente (todas as terapias), identificar situações específicas em que ocorre um problema específico (terapia comportamental), compreender como um relacionamento infantil continua a influenciar o presente (terapia psicodinâmica) ou explorar o significado de eventos recentes da vida (terapia humanística). terapia) exigem a recuperação de memórias autobiográficas (Beckham & Leber, 1995; ver também Loftus, 1993). Embora a maioria dos terapeutas provavelmente não considere os relatos de eventos passados dos seus clientes como absolutamente precisos, eles podem às vezes deixar de levar em conta as diferenças individuais entre os clientes na veracidade desses relatos. A evidência dos nossos quatro estudos sugere que os clientes deprimidos ou disfóricos que são propensos à ruminação estão inclinados a recuperar eventos ou experiências da memória que são negativamente tendenciosas. Avaliar as tendências dos clientes para ruminar, e levar essas tendências em conta na interpretação dos relatos dos clientes sobre acontecimentos passados nas suas vidas, pode ser um objectivo importante para os psicoterapeutas.